

СПОРТНИНГ ИНСОН ХАЁТИДАГИ ВА ИШДАГИ ЎРНИ

Содиқова Феруза Мухсимжон қизи.

Respublika sud-tibbiy ekspertiza ilmiy-amaliy markazi

Toshkent viloyat fililali tibbiy-криминалистика бўлими лаборанти.

Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi

email: toshvilsteb@mail.ru Tel.: 97 475-02-06

Аннотация: Спортнинг инсон ҳаётидаги ва меҳнат фаолиятидаги аҳамияти ёритилади. Спорт билан мунтазам шуғулланиш жисмоний саломатликни мустаҳкамлаш, руҳий барқарорликни таъминлаш ва меҳнат унумдорлигини оширишда муҳим омил ҳисобланади. Замонавий илмий тадқиқотлар спортнинг стрессни камайтириш, иммунитетни мустаҳкамлаш, касбий фаолиятда самарадорликни оширишдаги ўрнини исботлаб бермоқда. Шунингдек, мақолада спортнинг шахсий ҳаёт сифати ва касбий муваффақиятлар билан боғлиқлиги таҳлил қилинади.

Калит сўзлар: Спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний фаоллик, меҳнат унумдорлиги, руҳий саломатлик, стресс, самарадорлик.

Бугунги глобаллашув даврида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни ҳаётий қадрият сифатида қарор топтириш долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Инсоннинг жисмоний ва руҳий саломатлиги кўп жиҳатдан унинг спорт билан мунтазам шуғулланишига боғлиқ. Спорт фақат жисмоний ривожланишни эмас, балки меҳнат фаолиятида юқори натижаларга эришишни, стрессга чидамлилиқни ва ижтимоий фаолликни ҳам таъминлайди.

Ўзбекистон Республикасида ҳам спортни оммалаштириш, аҳолининг барча қатламларини спортга жалб этиш бўйича кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Бу жараён нафақат ёшлар, балки меҳнаткаш аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш, касбий фаолиятда самарадорликни ошириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим ўрин тутди.

Долзарблиги: Спорт-инсоннинг жисмонан такомиллашуви, кишиларнинг жисмоний ёши саломатлигининг ҳолати, жисмоний ривожланиш даражасига кўра чегараланади. Спорт инсоннинг жисмоний тайёргарлигини намойиш этади, спорт дўстона халқаро алоқаларни кенгайтиришга, халқларнинг ўзаро бир бирини тушуниши ва дўстлигини ривожланишига хизмат қилади.

Мақсади: XIX-аср ўрталарида бир неча Ғарб мамлакатлари ўрталарида профессионал спорт ривожлана бошлаган. Спорт турларининг 2 асосий гурҳи мавжуд.

- Миллий спорт турлари.

- Халқаро спорт турлари.

Ҳар бир халқнинг ўзига ҳос турмуш тарзи меҳнат фаолияти, ва дам олиш шароити асосида такомиллашган.

Халқаро спорт турлари- муайян шароитларда мусобақалар ўтказишнинг жамланмаларидан иборат бўлиб, бунда инсонлар ҳар томонлама етук, аклан соғлом, кўркем, жисмонан бақувват бўлишлиги билан намайён этадилар.

Республика суд тиббий экспертиза илмий-амалий маркази Тошкент вилоят филиалида эрта тонгдан ходимлар ўртасида соғлом турмуш тарзи бўйича эркин спорт турлари ўтказилади. Бунда ходимлар бадантарбия машғулотлар бажарадилар. Бу бадан тарбия натижасида ходимларнинг кайфиятлари кўтаринки руҳда бўлади ҳамда ишга бўлган шижоатлари кўтарилади, яъни иш сифати ва натижаси бардавом бўлишлиги учун хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 28-январдаги ПҚ-60-сонли Фармони билан тасдиқланган “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси” 67-мақсадида, Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланадиган фуқароларнинг сонини ошириш белгиланганлиги ҳамда давлатимиз томонидан 2-босқич “Беш ташаббус олимпиадаси” доирасида филиал ходимлари ўртасида спорт мусобақаларини ўтказиш.

Тадбирда барча бўлимлар ва шаҳар, туман ва туманлараро суд-тиббий экспертиза бўлинмалар Суд-тиббий экспертлари, ўрта ва кичик тиббий ходимлар ўртасида спортнинг шахмат ва шашка тури бўйича мусобақа бўлиб ўтди. Ушбу мусобақа иштирокчилари ўзларининг имкониятларини намоиш этишга ҳаракат қилдилар. Беллашувлар гуруҳ ва кейинчалик эса финал босқичига ғолиблар аниқланди.

Хулоса

Мазкур спорт турларимиз ходимларнинг нуфузини ошириш билан бирга, миллий кадрларимиз ва анъаналаримиз билан яқиндан танишиш имкониятини яратиб беради.

Шунинг учун ҳам мамлакатимизда спорт равнақига, халқимизни спорт оммавий тарзда кенг жалб этишга айниқса келажагимиз эгалари бўлган ёш авлодни етук ва комил инсон бўлиб, етиштишларига катта эътибор қаратилмоқда. Зеро спорт инсон учун жуда муҳим аҳамиятга эгаллигини англашимиз ва кунлик одат тусига киритишимиз зарур.

Фойдаланилган алабиетлар

1. Қодиров А. “Соғлом турмуш тарзи ва жисмоний фаолиятнинг аҳамияти”. – Тошкент: Фан, 2020.
2. Мамажонов Ш. “Спорт ва соғлиқ: назария ва амалиёт”. – Тошкент: Иқтисодиёт, 2021.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. – Тошкент, 2019.
4. Karimov, B. “Physical Education and Human Health”. – Tashkent: Med-Press, 2022.
5. World Health Organization (WHO). “Physical activity and health: evidence for action”. – Geneva, 2020.
6. Юсуфов Х. “Спорт психологияси ва меҳнат унумдорлиги”. – Самарқанд: СамДУ нашриёти, 2022.